



Better Nutrition for Mature Adults

תזונה בריאה לבוגר

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

שתה 6 - 8 כוסות מים כל יום.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

אכול אוכל עשיר בסידן כמו חלב, גבינות, יוגורט, דגים עם אדרות וחלק מהירקות הירוקים. כמו ברוקולי. סידן חשוב לחיזוק עצמות.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

השג שפע של ויטמין A וויטמין C על ידי אכילת פירות טריים וירקות, כמו גזר ותפוזים. ויטמין A טוב לעיניים ולעור. ויטמין C שומר על חניכיים בריאות ומגן מפני דלקות.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

אכול אוכל עשיר ברזל, אשר עוזר לגוף להשתמש באנרגיות. ברזל מצוי בשפע בבשר אדום, עופות, דגים, וקטניות יבשות.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

הכלל בשר, מאכלי ים, ועופות בדיאטה כדי להגן מפני מחסור באבץ. האבץ עוזר בהחלמת פצעים.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

תרגל פעילות גופנית פשוטה. פעילות גופנית מחוץ לבית עדיפה בגלל שגופך יכול לייצר ויטמין D בעזרת השמש.

Hebrew Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

